

Psychosomatika bolestí zad

V této kapitole se budu věnovat podrobně tomu, jak může psychika ovlivnit vznik bolestí zad a obecně jaký vliv má na náš pohybový systém.

Jak jsem již zmínila, stres působí na svalové napětí, a to tak, že v posturálních svalech napětí stoupá, ve fázičných může naopak klesat, takže výsledkem je jakési zdůraznění svalové nerovnováhy.

Co si ale vůbec představit pod odborným termínem stres? V běžné řeči bývá slovo stres používáno velmi široce jako označení pro jakékoli nepříjemné prožitky. V odborném kontextu může mít termín stres více významů. Jedná se stále o stejný fenomén, můžeme jej ale popisovat z různých úhlů pohledu.

Původně byl stres zkoumán v oblasti fyziologické. Dnes je stres vnímán jako něco, co je spojeno s ohrožením zdraví, má ale svou původní biologickou účelnost a v podstatě je pro náš život nezbytný. Stres byl zkoumán na zvířatech, u kterých v situaci, kterou centrální nervová soustava vyhodnotí jako ohrožení, dochází ke zvýšení činnosti sympatické části vegetativního nervového systému a výsledkem je reakce vedoucí k mobilizaci celého organismu. Vyplavují se energetické zdroje, krev je přednostně distribuována ke svalům, mění se hormonální produkce, to vše s cílem připravit organismus na svalovou práci a pohybový výkon. V přírodě to znamená na boj nebo na útěk. Dochází současně i ke změnám psychickým – stoupá aktivace a vnitřní napětí, koncentrace pozornosti, zlepšuje se rychlost reakce a další. Bez této celkové reakce, označované jako generalizovaný adaptační syndrom, bychom nebyli schopni podat nejen náročné pohybové výkony, ale ani výkony mentální. Spouští se i tehdy, když děláme náročnou zkoušku nebo zvládáme náročnou situaci v zaměstnání, jen v takových případech nedochází ke svalové práci a výdeji energie a i po skončení mentálního výkonu a pomnutí psychické zátěže zůstáváme ve stavu napětí a připravenosti daném aktivací sympatické části vegetativního nervového systému. A to může být ohrožující

pro naše zdraví. K obnovení rovnováhy neurovegetativního systému, tedy k poklesu aktivace sympatiku a převaze parasympatiku, může dojít tehdy, když jdeme odpoledne po práci běhat nebo cvičit. Pokud na žádnou pohybovou aktivitu nedojde, napětí v nás zůstává, a to jak v oblasti tělesné, tak psychické. Může se postupně rozvinout stav nerovnováhy v oblasti neurovegetativního systému označované jako neurovegetativní dystonie či labilita.

Na pohybovém systému se generalizovaný adaptační syndrom projevuje tak, že se zvyšuje svalové napětí, ale ne ve všech svalech stejně, jak již bylo zmíněno, ve svalech posturálních se napětí zvyšuje, naopak ve svalech fázických může i klesat. Tato reakce pravděpodobně souvisí s výše popsanou účelnou připraveností na pohybový výkon. Určité svalové skupiny reagují na napětí a úzkost související se stresem ještě intenzivněji než jiné. Nejnápadnější je zvýšené napětí v oblasti krku a šíje. Typickým svalem, který reaguje na stres, je horní část trapézového svalu a spolu s ní jsou to také krátké natahovače šíje, malé svaly nacházející se v oblasti skloubení prvních dvou obratlů s lebkou. Tyto svaly stabilizují horní krční páteř a hlavu, podílejí se na jejich drobných pohybech, když například sledujeme okolí, a reflexně souvisejí s funkcí zraku a pohyby očí a také

se sluchem – říká se přece, že někdo nastražil oči či uši, a i když to u člověka není na první pohled viditelné jako u některých zvířat, je ono nastražení smyslů spojeno s aktivací určitých svalů v této oblasti. Ve stresu se zvyšuje naše připravenost k akci, včetně bdělosti smyslů, s čímž může zvýšení napětí těchto svalů souviset a mít svou jasnou účelnost.

Zmíněná tělesná reakce může ohrožovat zdraví u člověka i proto, že se spouští i v situaci, když něco ohrožujícího pouze očekáváme. To může být v některých situacích přínosné, jsme lépe připraveni na zátěž, která může přijít. Zdraví ohrožující jsou takové situace, kdy se dlouhodobě obáváme něčeho, co nemusí nastat, ale naše obava je tak velká, že se stresová reakce spustí. Může to být například obava ze ztráty zaměstnání, z rozpadu manželství a podobně. Neurovegetativní nerovnováha, která je přítomná po dlouhý čas, se pak může projevit na funkci orgánů, jež mají neurovegetativní inervaci neboli jsou řízeny autonomní nervovou soustavou, jako třeba typicky orgány srdečně-cévního nebo trávicího systému. Jaký konkrétní orgán to je, je individuálně různé. Často to bývají bolesti žaludku a další problémy s trávením, vysoký tlak nebo záchvaty zrychlené srdeční činnosti, odborně označované jako záchvatovitá tachykardie. Orgán, kterým individuálně